

～人とつながってフレイル予防～



人とのつながりは、ハリのある生活やこころのリフレッシュに効果的です。閉じこもりを防ぐために、こまめに外出することをこころがけましょう。地域活動にもぜひ参加してみましょう。

- ・ご近所さんとの日常のあいさつも大切なコミュニケーションです。
- ・商店街でのお買い物でのやりとりも、外出機会となる社会参加です。

【旭区商店街情報】

●森小路商店街

～森小路ブラックフライデー&大抽選会～

アメリカのクリスマスセールにちなんだ、商店街全体のスーパーセール。(毎年11月)

●森小路京かい道商店街

～京かい道商店街マップ～

各お店を紹介したマップを発行(令和4年3月以降)

～京かい道ついたち市～

毎月ついたちに開催中

●千林商店街

～千林界隈ぐるめマップ・千林界隈まち歩きマップ～

～100円商店街～(毎年4月)

～抽選会～(春夏秋冬の年4回)

●夏の夜店

商店街店主が「地域の子どもたちや家族連れに親しまれ楽しんでもらえるように」と工夫して手づくりで開催する昔懐かしい郷愁あふれるイベント。今市商店街、千林商店街、森小路京かい道商店街、森小路商店街で開催(毎年8～9月)。情報は広報紙7、8月号に掲載。

介護予防ポイント事業に参加しませんか？

大阪市内にお住いの65歳以上の方が、特別養護老人ホームなどの介護保険施設等での介護支援活動、保育所での保育支援活動等を行った場合に、ポイントが貯まり、貯まったポイントを換金することができる事業です。事業への参加により、高齢者の社会参加の推進を図り、生きがいづくりや介護予防につなげることを目的にしています。

問合せ先：大阪市社会福祉協議会

介護予防ポイント事業担当 ☎06-6765-5610



【旭区民の方からのお声】

私と「なにわ元気塾」

～高殿在住・77歳女性 Mさん～

6年前から参加しています。好きなプログラムは、干支の飾りづくりです。プログラムも楽しいですが、なにより人との出会いがとってもいい！ほとんどの参加者の方とは、元気塾で新しく出会いました。開始前や終了後に、皆でおしゃべりするのが楽しいです。様々な人とのつながりから、他の地域活動への参加にもつながりました。

フレイルを防ぐポイント



フレイル状態は、日常生活の中で継続して前向きに取り組めば、さまざまな機能を健康な状態にもどすことができます。フレイル状態でない方もかかりつけ医などで定期健診を受け、健康寿命を延しましょう！

【栄養】

1日10品目を目標に、バランスよく3食しっかり食べましょう。

【口腔】

まずは食べたらず磨き！お口の中を清潔にして定期的な健診も心がけましょう。

【運動】

毎日の運動が大切です。無理をせず、出来ることから始めましょう。

【社会参加】

孤独を防ぎ、心と体の健康を保ために、人との交流や助け合いが大切です。